



令和2年度 2月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
1 (月)	～細江小学校リクエスト給食～ 体が温まるようにキムチ鍋を取り入れて、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			663	
	コロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶ		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	しお	21.5	
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	805	
	キムチなべ	あぶら	ぶたにく とうふ	キムチ にんじん しろねぎ はくさい しめじ にら しょうが にんにく	ちゅうかスープ しょうゆ しお がらスープ キムチのもと	25.0	
	いちごのデザート	さとう		いちご			
2 (火)	～行事食：節分献立～ 節分にちなんで、いわしと節分豆を献立に取り入れました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			679	
	いわしのうめに	さとう でんぶ	いわし	うめ	みりん しょうゆ しお	29.5	
	ごぼうサラダ	さとう あぶら さとう	たまご	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す しょうゆ しお かつおだし	830	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし	34.6	
	せつぶんまめ	さとう みずあめ	だいず あおさ	しょうゆ			
3 (水)	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。						
	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			626	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが	ソース カールウ チャツネ こしょう スープストック ワイン カレーこ	29.8	
	だいずとじゃこのあげに	あぶら でんぶ さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ		しょうゆ	823	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			きゅうり キャベツ レタス とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	37.6	
4 (木)	～勝岡田小学校リクエスト給食～ 色々な種類の野菜を使って栄養バランスのよい献立を考えてくれました。						
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			627	
	とんかつ	あぶら パンこ でんぶ こむぎこ	ぶたにく		しお	24.4	
	キャベツサラダ	あぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり こまつな パプリカ	しょうゆ す		
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶ	とりにく ベーコン たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	807	
	りんご		りんご		29.7		
5 (金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			669	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	27.0	
	ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ	しお こしょう	863	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベジタブルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	34.0	
8 (月)	～日本味めぐり給食の日(神奈川県)～ 「けんちん汁」は豆腐や野菜を使った汁物で、神奈川県にある建長寺が由来となった料理です。						
	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	640	
	とりそぼろいりたまごやき	たまご さとう あぶら でんぶ	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒 す かつおだし しお こんぶだし	25.9	
	だいこんのそぼろに	あぶら でんぶ さとう	ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	みりん しょうゆ 酒 しお わふうだし	789	
	けんちんじる	ごまあぶら でんぶ さいも	とうふ あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ れんこん	しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しお	30.5	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			712	
	さばのしおこうじやき		さば		しお みりん 酒かす こめこうじ	31.2	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	す しお しょうゆ	881	
	いり豆腐	あぶら さとう	とうふ とりにく なた たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	37.1	
10 (水)	ミルクいりふたつおとりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だしふんにゅう			713	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	あぶら でんぶ さとう	とりにく とりレバー だいず	レモン しょうが	ケチャップ ソース カレーこ しょうゆ	27.8	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう		
	こまつなのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ とうもろこし	スープストック しお こしょう ワイン がらスープ ホイトルウ	928	
	デコボン			デコボン		35.0	
12 (金)	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう		ココア	674	
	ハートがたメンチカツ	あぶら さとう でんぶ パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	27.6	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく	コンソメ しお こしょう ケチャップ トマトピューレ	804	
	レタスとにくだんごのスープ	でんぶ パンこ さとう	ぶたにく とりにく	レタス たまねぎ にんじん チンゲンサイ まいたけ	しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう がらスープ	32.6	
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			649	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ			29.3	
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう	803	
	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく やき豆腐	はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	34.5	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



令和2年度 2月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校		
	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って竹輪のお茶揚げを作りました。							
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657		
	ちくわのおちゃあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	ちくわ	ちゃ		25.7		
	もやしサラダ	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	825		
	はくさいのうまに	ごまあぶら でんぶん マロニー さとう	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ しょうが	オイスターソース ちゅうかスープ しお しょうゆ 酒 こしょう	31.6		
17 (水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			685		
	ハンバーグのオニオンソース	でんぶん さとう あぶら	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん しお	29.9		
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	898		
	だいずとウインナーのトマトに	あぶら クリーム さとう じゃがいも	とりにく ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ケチャップ ソース ワイン スープストック しお こしょう	38.2		
18 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ なら キムチ	しょうゆ しお 酒 こしょう ちゅうかスープ	617		
	ハムチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお	22.7		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	スープストック しょうゆ しお こしょう がらスープ	789		
	ネーブル			ネーブル		28.0		
19 (金)	げんまいいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			627		
	トマトポークチャップ	オリーブオイル でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく	酒 ケチャップ ソース しお こしょう スープストック	29.5		
	ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお	816		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	36.7		
～ふじっぴー給食～ マダイや大根、チンゲン菜、はるみみかんなど静岡県の食材をたくさん使った献立です。								自彊小
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655		
	マダイみそづけやき	さとう	マダイ みそ		みりん 酒	32.2		
	カラフルあんかけだいこん	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん えだまめ パプリカ	しょうゆ しお 酒 みりん わふうだし	804		
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶん	とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	スープストック しお こしょう がらスープ	37.9		
	はるみみかん			はるみみかん				
24 (水)	ココアいりバターロールがたパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		ココア	676	中央小	
	くろはんぺんフライ	あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	さば いわし		しお こしょう	27.7		
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	875		
	クリームシチュー	あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぶ だいこん とうもろこし こまつな	ベジタルソース スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	34.5		
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			654		
	ポークしゅうまい	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお にぼしだし	25.8		
	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	マーボー豆腐	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ オイスターソース	832		
	いちご			いちご		31.4		
26 (金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			708		
	やさいたっぷりミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト にんにく	ケチャップ ハヤシルウ こしょう トマトピューレ ワイン ソース しお デミグラスソース がらスープ しょうゆ ベジタルソース パセリ	26.0		
	キャラメルポテト	あぶら グラニューとう さつまいも バター				865		
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー とうもろこし パプリカ	しお ドレッシング	31.5		

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。★★★

～ウイルスに負けない体づくりを！～

★まずほうがい、手洗い

外から家に帰った時や、食事の前には手洗いとうがいをし、「体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。」



★バランスの良い食事

疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていると、体の免疫力が弱くなってしまいます。普段からバランスのよい食事を心がけましょう。



★さらにパワーアップ！

免疫力を高めるには、特にビタミンAとビタミンCの栄養素を意識してとることがおすすめです。

